Massasja fremur lívsvirið hjá menningartarnaðum

Eirik Tollefsen, pedagogur og massasjulærari.
Týtt til føroyskt:-greg-

At menna følisansin hevur avgerðandi týdning fyri at trívast og mennast. Menningartarnað hava, eins og øll onnur, brúk fyri nærveru og sansustimbran, tí tað, at stimbra følisansin gjøgnum húðina, hevur stóra ávirkan á, hvussu ein hevur tað, baði sálarliga og kroppsliga- og hvussu ein hevur ta " við at liva"

Hettar kennir Sigvør Gregersen til, frá sínum arbeiðið við pedagogiskari massasju, har hon hevur ógvuliga góð úrslit.
Hon arbeiðir á Sambýlinum á Mýrini 4-6 í Hoyvík, eitt heim fyri vaksin menningartarnað
Eitt kvøldið kom eitt av búfólkunum til hana tí " nú vildi hann hava fótamassasju". Sigvør var einsamøll til arbeiðis hetta kvøldið, so hon bjóðaði honum eina fótamassasju inni í stovuni, og tað vildi hann gjarna. Tá hann hevði fingið sína massasju, spurdi Sigvør, um nakar annar vildi hava massasju, og beinanvegin sótu øll hini 5, við beinunum uppi, tí tey vildu gjarna masserast.

Sigvør sigur víðari: " Fyrstuferð eg hoyrdi um pedagogiska massasju var, tá vit á stovninum høvdu tveir næmingar í starvsvenjing.Tær skuldu skriva eina uppgávu um " Menningartarnað og teirra kynslív" og skipaðu í tí sambandið fyri einum "internum" skeiðið i pedagogiskari massasju. Hetta upptók meg so mikið, at eg beinanvegin fór í gongd við at massera, tó bara við tí lítlu vitanini eg hevði fingið. Eg fann skjótt útav, at hettar var eitt sera gott tilboð til búfólkini, so eg avgjørdi at søkja inn á eina 2 ára útbúgving inna pedagogiska massasju. Hendan útbúgvingin endaði nú í august í ár.

Nýliga funnið hormon, økir um vælverðu við "berøring."
At aktivera og stimbra følisansin, hevur grundleggjandi og avgerðandi týdning fyri trivnaði og menning. Følisansurin í húðini, er tann fyrsti sansurin sum verður mentur hjá fostrinum, hetta byrjar longu í 6-8 fosturviku.
Nervarnir í følisansinum eru so mangfoldigir og hava eitt so tætt knýtið til centralnervasystemið, at følisansurin ofta verður nevndur " sansana móðir" ella tað " uttara centralnervasystemið- ein pendant til tað innara, sum umfatar ryggmerg, heilastammu og stórheila.
Harafturat kemur at, centralnervasystemið og hormonsystemið arbeiða tætt saman um processir, har berøring og massasja hava eina lindrandi ávirkan á útskiljan av ymiskum hormonum:- Adrenalin og noradrenalin við angist.-endorfin við pínu, - kortisol og adrenalin við strongd og – noradrenalin við depression.
Nakað heilt serligt hendir, við tí nýliga funnað hormoninum- Oxytocin. Hetta hormon verður frígivið í kroppinum við eitt nú massasju og tað gevur eina serliga vælverðu, ró og hvílu sum so víðari mennir eitt grundleggjandi álit og aktiverar tað ,at menniskju knýta seg til hvørt annað.
Eitt gott dømi er, tá ein mamma spækuliga og blítt rørir við húðina hjá barnið sínum, tá verður Oxytocin frígivið baði hjá barninum og hjá mammuni. Hettar hendir á tann hátt, at tá mamman rørir við barnið, fer oxytocinproduktiónin í húðini í gongd, baði hjá barni og mammu.
Àvirkanin fer soleiðis báðar vegir og hevur týdning fyri relationsmenning. Hetta vísir seg eisini seinni í livinum, tá menniskju knýta seg til hvørt annað.
Følisansurin hevur sostatt stóran týdning fyri baði organfunktionina – samband við umverðina og sín egna kropp og relationsdannilsi.

Brúk fyri “berøring”.
Sigvør Gregersen sigur víðari, at búfólkini hava ein stravnan dag, eins og øll onnur. Tey arbeiða hvønn dag og hava eisini sínar uppgávur tá tey koma heim.Fleiri av teimum hava eisini nógv frítíðarítriv um kvøldarnar, so tey kunnu lætt blíva strongd.
Tí er tað eitt njótilsi hjá teimum, at kunna leggja seg á briksina og blíva masserað og forkelað eina løtu. Tey føla, at ein er har fyri tey, og bara tey, 100 %. Tí er tað ikki so løgið, at tey dagliga spyrja nær teirra túrur er til at fáa massasju.Við massasju kann ein geva teimum ein einklan, etiskan máta at uppliva seg sjálvan sansuliga, og samstundis læra tey at hava eitt álits- empastskt samband við eitt annað menniskja.
Øll starvsfólkini á Sambýlinum hava ein jaligan holdning til massasju, og øll geva massasju, i tann mun tey eru førð fyri og massasja er nú eisini ein fastur aktivitetur og lagdur inn i vikuskemaði hjá búfólkunum.

Karmarnir.
À Sambýlinum eru karmarnir sera góðir.” Vit hava eitt stórt rúm sum vit brúka, nýggja briks og alt tað ið krevst til massasju”.Tó vil Sigvør undurstrika, at eitt serstakt massasjurúm, ikki er tað avgerðandi, um ein vil i gongd við at geva massasju. “ Eitt og hvørt rúm kann brúkast- ein song ella madrassa á gólvinum ella sekkjastólur er eisini gott, men tá skal ein sum gevari vera klárur yvir sín egna kropsburð, tí tað kann verða hart, at geva massasju.
Sigvør sigur víðari: “ Við teimum góðu karmunum vit hava á Sambýlinum, verður massasjan sum oftast givin í massasjurúminum. Har er heitt, nógv livandi ljós og stillur tónleikur. Vit tosa saman um hvat tey ynskja- viðhvørt ynskja tey bara eina avslappandi massasju, til aðrar tíðir hava tey spenningar ella pínu onkustaði, so tá vilja tey hava tað masserað burtur. Men alloftast ynskja tey at føtur, bein ella andlitið verður masserað.Tey velja sína olju við lugti og eru ógvuliga bevíst um hvat tey vilja.
Stórur dentur verður lagdur á, at tey vera ballað inn í teppi og serliga teir “ intimu” partarnir av kroppinum verða væl dekkað til.
Tá massasjan er liðug, tosa vit eina løtu saman um upplivingina og um hvat tey kundu hugsað sær næstuferð.

Smáir midlar- stór effekt.
“ Sum gevari havi eina ógvuliga tætta kontak/samspæl við móttakarin. Hetta krevur av mær,sum gevara, at eg eri væl fyri, baði sálarliga og kroppsliga.Eri eg ikki væl fyri, og havi eg ikki tað neyðugu tíðina til massasju, so far móttakarin ikki tað burturúr sum hann skal. Tá verður móttakarin forvirraður/strongdur og far ikki tað vælverðu sum massasjan skal geva.
Sjálv fái eg nógvar jaliga upplivingar saman við búfólkunum tá eg gevi massasju. Eg havi verið úti fyri, at eitt búfólk er fari at spyrja og fortelja ymiskt, sum hann vanliga ikki plagar. Hann hevur eisini teknað og tosað um kroppsdeilir, sum hann ikki gjørdi áður.
Ein annar, sum ofta er illa fyri sálarliga, liggur heilt avslappaður og smílist av vælverðu, tá massasjan er liðug.
Við at brúka massasju sum eitt pedagogiskt amboð, havi eg funnið nakað sum eg brennið fyri, tí eg havi sæð og upplivað, hvussu gott tað er fyri eitt annað menniskja og eg kann vera við til at geva teimum eina góða og jaliga uppliving og vælverðu í livinum.
Hetta er eisini við til at økja um mína egnu arbeiðsgleðið, at síggja ein kvalitet í mínum arbeiðið og geva mær sjálvari eina uppliving av: - ***at móttaka- við at geva.***

Meira vitan og ávísing av praksis fast í bókini:
“ Berøring & dens betydning- massage som pædagogisk redskab.” Af Eirik Tollefsen og Hanne Borup.
Forlaget Systime 2002.

Meira um útbúgving og skeið fast á :
www.paedagogisk-massage.dk